



Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotinagar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu,
Népal Licence de l'agence: 851/064 Phone: + 977 01 4822416
chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

*Agence locale francophone au Népal,
Voyage sur mesure, randonnée et trek d'aventure*

Chulu Far East avec Thorung La 21 jours/20 nuits

Première ascension en 1955 par une expédition allemande par l'arête Nord-est, le pic du Chulu East avec Chulu Ouest, fait partie intégrante de l'Himal Manang, qui à son tour est inclus dans le Damodar Himal. Chulu East située au sud est du Chulu West est un pic relativement plus petit. Chulu East 6584m est situé au-dessus de la vallée de Manang avec des vues à couper le souffle à travers les Annapurnas II, III et IV, Gangapurna, Glacier Dome, le Dhaulagiri, Tilicho Peak et le Manaslu. La montée est combinée avec Jomsom trek classique ou le massif de l'Annapurna, en remontant la vallée de Marshyangdi et en traversant la promenade Thorung La passe à Jomsom via Muktinath. Du haut de ces pics, la vue panoramique sur l'extraordinaire Annapurna et la chaîne de Gangapurna est spectaculaire.

21 jours dont 16 de trek

Altitude maximum : 6584m

Difficulté : bonne condition physique, soutenu. Prévoir des vêtements chauds.

Portage : porteurs (vous ne portez que vos affaires de la journée pendant le trek)

Hôtel à Katmandu : 4 nuits

De préférence : mars à mai /septembre/novembre

- Jour 01 Arrivée/Kathmandu
- Jour 02 Visite de Pasupatinath /Swayambunath
- Jour 03 Katmandu/Beshisahar /Bhulbhule
- Jour 04 Bhulbhule / Jagat
- Jour 05 Jagat / Dharapani
- Jour 06 Dharapani/chame
- Jour 07 Chame / Pisang
- Jour 08 Pisang/ Yak-Kharka
- Jour 09 Yak-kharka/Chulu-East Camp de base
- Jour 10 journée d'acclimatation
- Jour 11 Chulu-East Camp de Base / camp d'altitude
- Jour 12 camp d'altitude/ sommet de Chulu East / Base Camp
- Jour 13 journée de sécurité en cas de mauvais temps
- Jour 14 Camp de Base /Manang
- Jour 15 Manang / Yak kharka
- Jour 16 Yak kharka / Thorung Phedi
- Jour 17 Thorung Pedhi / Muktinath
- Jour 18 Muktinath /Jomosom
- Jour 19 Envol Jomosom/ Pokhara / kathmandu

Jour 20 journée libre
Jour 21 Transfert à l'aéroport et départ.

Programme jour par jour

Jour 01 Arrivée / Kathmandu (1334m)

Transfert à l'hôtel avec l'un de nos Dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais. Dans ce dîner de premier jour il vous sera servi le « Dal Bhat » et d'autres spécialités dans des plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien palais royal. Chants, musiques folkloriques et danses avec des tenues d'ethnies différentes.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire
Dîner de bienvenue

Jour 02 Visite de Pasupatinath /Swayambunath

Visite de Pashupatinath Le temple est l'une des destinations de pèlerinage les plus saintes pour tous les Hindous du monde. Le temple est consacré à seigneur Shiva, un de la trinité et de la déité de gardien (patron) du Népal. C'est l'un des temples les plus anciens, situé sur les rives du fleuve saint de Bagmati. C'est un temple d'or double-couvert avec quatre portes argentées triples. Pashupatinath couvre une aire de 281 hectares, qui est l'un des plus grands complexes de temple au Népal.

Swayambhunath: l'un des stupas les plus anciens de la vallée à l'ouest de Kathmandu implanté sur le haut d'une colline à 4 km à l'ouest. Le stupa est l'un des sanctuaires bouddhistes les plus saints au Népal, l'un des plus anciens et des plus glorieux dans le monde qui remonterait à 2500 ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire
Petit-déjeuner

Jour 03 Katmandu/Beshisahar (850m) /Bhulbhule (900m)

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ en véhicule privé Katmandu/Beshisahar. Sur la route beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 7h de route.

Hébergement : en Lodge.

Dénivelé : + 50m.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Bhulbhule / Jagat (1290m)

Petit-déjeuner puis départ pour Jagat très beaux panoramas de maisons et de champs de maïs, terrasses, d'une belle cascade descente et continuation vers Jagat vous aurez également une belle vue sur le mont Phungi (6379m). Aujourd'hui nous marchons environ 6h pour arrivée à Jagat

Hébergement : en Lodge

Dénivelé + 390m.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Jagat / Dharapani (1860m)

Sentier balcon jusqu'à Chamje. Puis on rejoint Tal par une montée raide en changeant de rive où la rivière s'étale entre d'immenses falaises, arrivée à Dharapani en suivant une gorge profonde très beaux paysage 5 à 6h de marche.

Hébergement : en Lodge

Dénivelé + 570m.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Dharapani/chame (2720m).

Traversée d'une belle forêt. . Continuation sur la rive gauche de la Marsyabgdi. La vallée s'élargit. village Mananghi. Très belle vue sur les Annapurnas, le Pisang Peak, le Chulu. 4 à 5h de marche.

Hébergement : en Lodge

Dénivelé + 860m.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Chame / Pisang (3200m)

Montée dans de très beaux paysages alpins. La vallée s'élargit sur le pays de Manang, vaste plateau où se blottissent de petits villages tibétains. Arrivée à Pisang et visite de son monastère 7/ 8h de marche.

Hébergement : en Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Pisang/ Yak-Kharka (4210m)

Nous débuterons notre trek en direction de Manang, une fois que nous arrivons Hongde, nous nous tournerons vers Cheggi khola valley puis à travers la petite ville de Julu. Après avoir traversé Cheggi khola à Julu, nous remontons vers la rive ouest. Nous arrivons à un point de vue d'où l'on aperçoit le Chulu ouest, également une vue spectaculaire de cascade dans la vallée. Le chemin est assez raide à partir d'ici. Nous camperons dans un pré où vous pourriez voir des yaks et des chèvres sauvages de montagne de pâturage.

Environ 6h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 910m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Yak-kharka/Chulu-East Camp de Base (5140m)

Aujourd'hui, nous aurons assez de temps pour mettre en place notre camp de base et explorer les environs car nous arriverons dans l'après-midi au camp de base.

Environ 5h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 930m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 journée d'acclimatation

Hébergement : sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Chulu-East Camp de Base / camp d'altitude (5608m)

Trek jusqu'au camp d'altitude et installation de notre camp puis faire la préparation finale pour le sommet pour le lendemain matin.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 468m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Camp d'altitude/ sommet de Chulu East (6584m)/ Camp de base

Nous allons commencer notre ascension vers 3h00 du matin. Il ya plusieurs sections courtes de neige ou de glace raide (45 degrés) et renflements produits par le glacier. Nous aurons une vue magnifique sur de nombreuses montagnes enneigées depuis le sommet. Après le sommet, nous allons revenir au camp d'altitude et reprendre les affaires puis continuer jusqu'au camp de base.

Environ 7h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 976m

Dénivelé : - 1444m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 journée de sécurité en cas de mauvais temps

Hébergement : sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Camp de Base /Manang 3540m.

Nous allons retracer notre parcours en sens inverse à Hungde et continuer vers Manang.

Environ 5h de marche pour la journée. Arrivé à votre Lodge installations puis temps libre et promenade aux alentours du village.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 1600m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Manang / Yak kharka (4018m)

Petit-déjeuner puis trek vers Yak Kharka jusqu'à Tengi en montée graduelle (3620m) et continuons jusqu'à Gunsang (3930m) puis à yaks Kharka. Il est également possible d'atteindre Phedi en un jour de Manang, toutefois il est essentiel de s'arrêter toujours pour l'acclimatation à yaks Kharka (4018m). 3/4h de marche.

Dénivelé + 578m.

Hébergement : sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 Yak kharka / Thorang Phedi (4450m)

Petit-déjeuner tranquillement puis cour journée de marche jusqu'à Thorang phedi. Le chemin traverse de nombreux pâturages à yacks, alternant montées et descentes 3 à 4h de marche pour arriver. L'après midi libre et promenade aux alentours pour s'acclimater.

Hébergement : sous tente

Dénivelé + 432m.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 17 Thorung Pedhi / Muktinath (3760m)

Départ très tôt le matin pour passer le col de Thorung la pass (entre 3 à 4h de montée). (5416m) continuer vers Muktinath aux portes du Mustang célèbre pour son pèlerinage mais aussi pour sa source de gisement de gaz naturel qui alimente une flamme sacrée. Vue sur le Nilgiri et Dhaulagiri au sud 6 à 8h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé + 966m.

Dénivelé - 1656m.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 18 Muktinath /Jomsom (2750m)

Départ doucement après petit-déjeuner pour Jomsom via Kagbeni la piste descend régulièrement retour sur nos pas jusqu'à Jomsom. Beau panorama de la vallée et de ses sommets enneigés. Belle vue sur le Nilgiri 6h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : -1010m.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 19 Envol Jomsom / Pokhara /Kathmandu

Transfert à l'aéroport puis envol pour Pokhara ensuite Kathmandu. Pendant le vol, vous aurez une vue panoramique de l'Annapurna et Manaslu. Arrivé à Kathmandu transfert à votre hôtel installations puis temps libre.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 20 journée libre en cas d'annulation de vol à cause de mauvais temps

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 21 Transfert à l'aéroport et départ.

Petit-déjeuner

Devis sur demande par rapport à votre budget, la gamme d'hôtel et le nombre de participant. C'est vous qui choisissez la date qui vous convient. Pour plus d'infos contactez nous bhim@sagarmathatrek.com ou au 0629250167

Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / hôtel / aéroport
- Hôtels à Katmandu et Pokhara, petits- déjeuners
- Transports, visites guidées et entrées des monuments
- Billet d'avion Jomosom/Pokhara, taxes d'aéroport
- Billet d'avion Pokhara / Katmandu, taxes d'aéroport
- Permis de trekking et TIMS card
- Permis d'escalade pour Chulu Far East
- Corde principale (corde Fixe) pour l'escalade
- Guide d'escalade, guide, porteurs, assistant guide
- Pension complète durant le trek
- Boissons thé, café pendant le trek
- Logement sous tente durant le trek
- Assurance pour le guide, cuisinier, porteurs, assistant guide
- Tous les documents nécessaires et taxe gouvernementale
- Dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais

Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 1 photo d'identité pour le visa
- Visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de Katmandu

- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Les repas non mentionnée dans le programme
- Dépenses personnelles, pourboires pour les équipes
- L'équipement d'escalade, équipement personnel
- Les boissons alcoolisés, sodas etc.....

Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, Il est de tradition de constituer une cagnotte (60€ par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe toutefois chacun est libre de donner selon sa satisfaction.

Note: Si vous avez des demandes spéciales prix et Programme / itinéraire, selon votre choix logement en l'hôtel n'hésitez pas à nous contacter. Le départ peut être changé en raison des conditions météorologiques, glissements de terrain ou avalanches. Minimum de 2 personnes dans un groupe si seulement 1 personne le prix sera révisée.

Liste d'équipement pour le trekking :

- 1 petit sac à dos pour le nécessaire de la journée que vous porterez.
- 1 grand sac à dos de randonnée 60 litres pour vos effets personnels qui seront acheminés par les porteurs (12 kg) **Note : si vous voyagez avec un sac à roulette, pour le trek nous avons des sacs à vous prêter. Donc vous pouvez garder votre sac à roulette plus tout ce que vous n'avez pas besoins pour le trek à notre bureau ou à votre hôtel à kathmandu.**
- Un bon sac de couchage (-5c°, -10c°)
- Bâtons de marche télescopique (conseillé)
- Une lampe frontale et piles de rechange
- Des chaussures de randonnée légère avec une bonne adhérence (déjà faite à vos pieds)
- Une paire de Tongue
- Une paire de sandale ou de basket pour soulager les pieds le soir
- Une veste polaire chaude, des micros polaires
- Une veste imperméable coupe vent
- Cape de pluie, tee-shirt respirant, short, pantalons légers
- Un collant thermique, chaussettes à excellente thermicité
- Guêtres imperméables (facultatif), gants chauds, bonnet, foulard
- Une bonne paire de lunettes de soleil à fort indice de protection, chapeau ou casquette
- Écran total, stick à lèvres, un maillot de bain (facultatif)

Trousse à pharmacie :

- Un antalgique, un antibiotique à large spectre
- Un anti diarrhéique, antiseptique intestinal
- Pansement pour des ampoules, un antiseptique, de la Biafine
- Vos médicaments personnels, collyre, répulsif pour les moustiques
- Pastilles pour purifier l'eau
- Trousse de toilette, lingettes, papier de toilette
- Fruits séchés, barre de céréales

Pour les treks au-delà de 3000m prenez des vêtements chauds. Les médicaments doivent

être bien protégés et facilement accessibles. Prévoyez des sacs plastiques. Vous pourrez laisser des affaires à votre hôtel à Kathmandu et ne prendre que ce dont vous aurez besoin pour le trek.

Le Népal: Sous la forme d'un rectangle de 800 km de long sur 160 km de large à pour frontière dans le nord, le Tibet avec la chaîne de l'Himalaya dont les sommets constituent la toile de fond des paysages népalais, dans le sud, la région du Téraï, refuge des tigres royaux, rhinocéros unicornes, gazelles, paons sauvages et une multitude d'espèces animales et florales dans le parc de Chitwan, rejoint les plaines du nord de l'Inde.

La population: La beauté du Népal n'émane pas seulement des montagnes elles-mêmes mais aussi de la découverte et de la rencontre d'une population généreuse, accueillante composée d'ethnies multiples tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'a guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangés entre eux. La population du Népal se divise en deux grands groupes: le groupe « tibéto-népalais » qui se situe dans les montagnes et le « groupe indo-népalais » qui occupent surtout les plaines et la vallée du Téraï. La langue officielle est le népalais mais il existe plus de 36 dialectes différents.

Religion: L'hindouisme est la religion officielle. Le bonheur est dans l'identification du brahman (l'âme universelle) à l'atman (l'âme individuelle). L'âme est immortelle et réincarnée selon les mérites des vies antérieures. L'être humain peut renaître dans une caste supérieure ou inférieure selon sa conduite les trois dieux principaux:

Vishnou: symbolise le savoir, la force conservatrice et protectrice de la vie. Shiva: appelé aussi Pashupati à la fois régénérateur et destructeur. Brahman: vénéré comme le créateur de toutes choses. Le bouddhisme, recherche de la sagesse par la méditation et le refus de la souffrance. Le fondateur du bouddhisme est Siddhartha Gautama né au Népal à Lumbini vers 550 av. j-c. Il prit la résolution d'aider ses semblables pour vaincre la souffrance et après diverses méthodes il parvint à l'illumination et fut appelé bouddha ou l'éveillé

Vêtements traditionnels népalais: Daura-Suruwal, généralement appelé « Labeda-Suruwal » est le costume traditionnel népalais. Le costume change de modèle par rapport aux croyances religieuses, il est donc resté le même depuis des années. Le Daura a huit attaches qui servent à fermer la chemise. Huit est le chiffre porte-bonheur dans la mythologie népalaise. En outre, le Daura rencontre Cinq plis ou Kallis, signifiant Pancha Bouddha ou Pancha Ratna. Et le cou fermé du Daura signifie le serpent autour du cou de Shiva Seigneur. La robe de la femme népalaise est un coton (Guniu) sari qui gagne une grande popularité dans le monde de la mode.

Rituels: Les principaux rituels suivis au Népal sont la cérémonie du baptême, cérémonie du riz, cérémonie de la tonsure, la cérémonie du DONNANT Sari népalais (Guniu), et la cérémonie du mariage et des rites funéraires. Les rituels sont encore dominants dans la société.

Sites culturels: Assez étonnant, sept des dix sites du patrimoine mondial au Népal sont classés par l'UNESCO. Ainsi, les stupas, monastères, temples et l'architecture sont tous des représentants du riche patrimoine culturel du Népal. Voici les sites culturels du patrimoine mondial du Népal.

- Katmandou Durbar Square
- Patan Durbar Square
- Bhaktapur Durbar Square
- temple Changunarayan
- Swayambhunath Stupa
- Pashupatinath Temple
- Lumbini
- Stupa Bouddhanath

Il ya d'autres lieux de pèlerinage au Népal qui tiennent une grande importance culturelle. Une visite à ces lieux vous familiarisera avec la riche culture népalaise. Barah Chhetra, Halesi Mahadev, Janakpur, Pathibhara, Tengboche dans l'Est du Népal, Manakaman, Gorkha, Lumbini, Muktinath, Gosainkunda, Tansen, la vallée de Katmandou au centre du Népal, Swargadwari, Khaptad Ashram à l'ouest du Népal sont des lieux de pèlerinage célèbre au Népal.

Information sur les visas: Un visa est nécessaire pour entrer au Népal (sauf pour les Indiens) et peut être obtenue de toute ambassade ou consulat royal népalais ou aux points d'entrée au Népal. (Vous pourrez facilement obtenir le visa Népalais à votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuvan-Aéroport).

Types de visas touristiques peuvent être obtenus

Type de Visa	Validité	prix
Multiple Entrées	15 jours	US\$ 25/-
Multiple Entrées	30 jours	US\$ 40 /-
Multiple Entrées	90 jours	US\$ 100/-

Renseignements importants

- Une fois le visa délivré, il ne peut être modifié ou remboursé.
- Les chèques personnels et les cartes de crédit ne sont pas acceptés pour les frais de visa.
- Les visiteurs peuvent également obtenir le visa touristique aux points majeurs d'arrivée au Népal, y compris à l'aéroport international de Tribhuvan (TIA), Katmandou. Exigences à l'arrivée: 1 photos d'identité, remplir un formulaire disponible au point d'entrée.
- Les enfants de moins de 10 ans ne paient pas les frais du visa.
- Un visa d'un an couvre une période allant du 1er Janvier to 31 Décembre de chaque année.

Validité d'entrée: Six mois après la date d'émission. La validité de la date du visa est comptée à partir de la date d'arrivée au Népal.

Prolongation du visa: Un visa touristique peut être étendu par le ministère de l'Immigration de Katmandou et Pokhara Bureau d'immigration pour un total de 120 jours. Un visa de 30 jours supplémentaires peut être raisonnable sur les subventions Motifs de

l'appartement. Au cours d'un visa dans l'année, un touriste ne peut pas rester au Népal plus de 150 jours cumulés. Vous devez payer 2 \$ par jour pour la prolongation du visa.

Passeport: Un passeport valide encore au moins 6 mois est indispensable. La taxe d'aéroport à Kathmandu pour le retour est de 1695 roupies. Faites une photocopie de votre passeport et conservez-la sur vous, vous pourrez ainsi laisser votre passeport en lieu sûr à Kathmandu.

Accueil à l'aéroport: A la sortie de l'aéroport vous serez accueillis par une personne avec une pancarte de notre agence qui vous conduira à votre hôtel. Nous ne pouvons pénétrer à l'intérieur de l'aéroport car les personnes qui ne possèdent pas de billet d'avion ne sont pas autorisées à entrer.

Argent: La monnaie du Népal est la roupie Népalaise 110 à 115Rs. pour 1€ environ. A votre arrivée vous pourrez échanger vos devises à l'aéroport près du comptoir des visas. A Kathmandou il y a de nombreux bureaux de change le taux y est plus intéressant. Prévoyez des devises nécessaires en petites coupures avant de partir en trekking il sera plus facile de vous rendre la monnaie.

Climat: Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

Au printemps: mars à fin mai : A cette saison, Kathmandou est en pleine floraison, magnifiques rhododendrons ; il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000m.

L'été: période de la mousson elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ils sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

L'automne: mi-octobre, mi-décembre. Très beau, apporte des journées plus fraîches, mais un ciel clair. A 3000m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

En hiver: mi-décembre, mi-février. Les nuits sont généralement froides, climat sec. Si les températures nocturnes descendent jusqu'à 0°C ou -5°C à 3000m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 3500m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.

Vaccins: Aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer au Népal. Cependant vous devez être à jour dans vos vaccins contre:

- La poliomyélite, la diphtérie et le tétanos
- L'hépatite A
- Typhoïde
- On peut également se faire vacciner contre la rage.

Santé: Il est conseillé de rendre visite à son médecin pour un examen médicale et d'aller chez son dentiste. Il est recommandé de s'entraîner afin d'améliorer sa condition physique et son niveau d'endurance. Pratiquez un peu de footing, natation, vélo régulièrement deux mois avant votre départ A Kathmandou ne buvez jamais l'eau du robinet à moins qu'elle ne soit été bouillie. Évitez les glaçons car les amibes résistent au froid. Durant le trekking vous pourrez désinfecter l'eau de source avec des pastilles de micropur ne mangez pas de légumes ou de fruits crus non pelés.

La prévention primaire (prophylaxie) par moustiquaires, insecticides d'utilisation domestique et répulsifs, en lotion, aérosols ou crème, associés au port du pantalon et des manches longues, à la tombée de la nuit, reste de mise pour les touristes se rendant dans le Téraï en dehors des mois de mousson.

Mal d'altitude: Le mal d'altitude peut toucher n'importe quel personne quel que soit son âge et quel que soit sa condition physique. Elle survient au-delà de 3000m. Les premiers symptômes peuvent être des maux de tête, une fatigue inhabituelle par rapport à l'effort, une toux sèche, une perte d'appétit ou des insomnies. A un stade plus avancé, certaines personnes présentent une rétention urinaire, un essoufflement au moindre effort, voire même au repos. En cas d'apparition des symptômes, arrêtez aussitôt la montée si les symptômes persistent ou empirent, redescendez, même de nuit hydratez vous suffisamment 2 à 3 litres par jour de boissons non alcoolisées.

Décalage horaire: La différence avec la France est de 4h45mn en avance l'hiver, et de 3h45mn l'été. Au Népal on se lève très tôt à 6h et l'on cesse toute activité au coucher du soleil.

Bon voyage !

